



»EIN LÄCHELN
STEHT MIR
EINFACH
BESSER ALS
EIN GÄHNEN.«

Vigantoletten®.
Und dein Tag
gehört dir.



NUR IN DEINER APOTHEKE

Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind mögliche Folgen eines Vitamin-D-Mangels. Vigantoletten® liefern dir das notwendige Vitamin D, das dein Körper täglich braucht. So bleibst du aktiv – den ganzen Tag.

www.vigantoletten.de

Bezeichnung: Vigantoletten® 500 I.E./1000 I.E. Vitamin D3 Tabletten Pharmazeutischer Unternehmer: Merck Serono GmbH, Alster der Straße 17, 64289 Darmstadt. Mitvertreiber: Merck Selbstmedikation GmbH, Frankfurter Straße 250, 64293 Darmstadt. Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung gegen Rachitis (Verkalkungsstörungen des Skeletts im Wachstumsalter, auch bei Frühgeborenen) und Osteomalazie (Knochenerweichung bei Erwachsenen). Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung (Störung der Aufnahme von Vitamin D im Darm) bei Kindern und Erwachsenen. Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Abbau des Knochengewebes) bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Mai 2014

Mit eigenen Händen auch sich selbst helfen

Heilkräfte anregen: Touch for Health

Wie alle Kinesiologen (Lehre von der Bewegung) gehen die Therapeuten der „Touch for Health“-Variante (Berührung für Gesundheit) davon aus, dass unsere Muskelspannung viel darüber verrät, wie es uns geht. Dabei geht es nicht um Kraft. Ist die Spannung zu hoch, ist das ein Zeichen für Stress. Ist der Widerstand sehr schwach, deutet das darauf hin, dass der Fluss in den Energiebahnen des Körpers gestört ist. Durch verschiedene Berührungen entlang der Meridiane und durch Massagen beseitigt der Therapeut diese Blockaden.

Wie funktioniert die Methode?

Jede Behandlung beginnt mit einem Muskeltest. Der Therapeut prüft durch Druck, wie stark sie sich im Stehen und im Liegen anspannen lassen. So erspürt er Stellen, die nicht in Balance sind. Dann massiert er die entsprechenden Reflexpunkte und streicht über Energiebahnen, die zu den jeweiligen Muskelgruppen gehören.

Wem hilft sie?

Touch for Health bezeichnet sich als vorbeugende Methode. Die Muskularbeit fördert das Wohlbefinden, kann unter anderem bei Stress, Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Fehlhaltungen hilfreich sein.

Was kostet sie?

Eine einstündige Behandlung kostet 60 bis 100 Euro. Die erste Sitzung ist in der Regel länger und etwas teurer, weil vor Therapiebeginn eine ausführliche Untersuchung stattfindet.

Wo finde ich Therapeuten?

Adressen vermittelt die Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V., www.dgak.de.